

คู่มือช่วยพ่อแม่แก้ปัญหาพฤติกรรมของลูก

โดย..สถาบันราชานุกูล

ปัญหาพฤติกรรม เป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมหรือเบี่ยงเบนไปจากเกณฑ์ปกติและพฤติกรรมนั้นเป็นที่หนักใจต่อพ่อแม่ผู้เลี้ยงดู หรือเป็นสิ่งที่กระทำแล้วก่อให้เกิดปัญหากับตัวเองและผู้อื่น โดยรบกวนการเรียนรู้ ขัดขวางไม่ให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่ต้องการแยกตัวจากสิ่งแวดล้อมหรือเป็นอันตราย

การพิจารณาตัดสินว่าพฤติกรรมใดเป็นปัญหาหรือไม่ ใช้อายุความถี่ ระยะเวลา ความรุนแรง สถานการณ์ และความเบี่ยงเบนจากปกติ หรือ ปกติวิสัยของกลุ่มในการเกิดพฤติกรรมเป็นตัวตัดสิน ซึ่งส่วนใหญ่สังคมและครอบครัวจะเป็นผู้กำหนดมาตรฐานที่แน่นอนในการบอกว่าอะไรเป็นปัญหา เนื่องจากแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างในการยอมรับพฤติกรรมที่แตกต่างกัน สิ่งที่เป็นที่ยอมรับหรือมองว่าไม่เป็นปัญหาในครอบครัวหนึ่ง อาจจะไม่เป็นที่ยอมรับหรือเป็นปัญหาในอีกครอบครัวหนึ่ง ซึ่งในช่วงก่อนถึงวัยเข้าโรงเรียนเด็กจะอยู่กับผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นจึงเป็นสิทธิและความรับผิดชอบของผู้ปกครองที่จะบอกว่าพฤติกรรมของลูกก่อให้เกิดปัญหาหรือไม่

พฤติกรรมเกิดขึ้นได้อย่างไร

พฤติกรรม เกิดจากการเรียนรู้และถูกควบคุมโดยผลที่ตามมาหลังพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมใดก็ตามที่ได้รับการเสริมแรงมักจะถูกทำซ้ำ แต่เมื่อแรงเสริมหยุดไปพฤติกรรมนั้นก็อ่อนแรงลงและไม่แสดงพฤติกรรมนั้นอีกในที่สุด

อย่างไรถึงเรียกว่าการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรม หมายถึง วิธีการที่ใช้ในการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพิ่มหรือคงพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้และสร้างพฤติกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น โดยใช้หลักการเรียนรู้เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมด้านบวก เมื่อต้องเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็ก ดังนั้นการปรับพฤติกรรมจึงไม่ได้สนใจเพียงเฉพาะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเท่านั้น แต่ยังให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่เหมาะสมซึ่งต้องพัฒนาให้ดีขึ้น หรือใช้แทนที่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น เช่น การเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กไปสู่พฤติกรรมที่สร้างสรรค์ การสอนเด็กที่ไม่มีภาษาพูดให้สื่อความหมายเพื่อลดปัญหาพฤติกรรมไม่ดีที่เกิดขึ้น เนื่องจากไม่มีใครเข้าใจความต้องการ เป็นต้น ดังนั้นเทคนิคการปรับพฤติกรรมจึงประกอบไปด้วยเทคนิคการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสม และการสอนให้เกิดพฤติกรรมใหม่

หลักทั่วไปในการปรับพฤติกรรม

หลักการปรับพฤติกรรมนั้นอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ โดยมีหลักการพื้นฐานว่าการเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพ เด็กต้องมีความต้องการเรียน และเด็กจะต้องการเรียนก็ต่อเมื่อผลของพฤติกรรมนั้นทำให้เกิดความพึงพอใจ เมื่อเด็กพึงพอใจเด็กก็จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ ในทางตรงกันข้ามถ้าผลของพฤติกรรมนั้นไม่

เป็นที่พอใจเด็กก็จะหลีกเลี่ยงไม่ทำพฤติกรรมนั้นอีก เมื่อมีการปรับพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอเด็กจะเกิดการเรียนรู้จนฝังแน่นเป็นรูปแบบของพฤติกรรม



วิธีการปรับพฤติกรรม

ในการปรับพฤติกรรม มีวิธีตามขั้นตอนดังนี้

1. เลือกพฤติกรรมที่ต้องการ โดยผู้ปกครองเลือกพฤติกรรมเพียงพฤติกรรมเดียว เน้นเฉพาะพฤติกรรมที่เห็นชัดเจน มีความถี่ของการเกิดพฤติกรรมมากและมีผลกระทบมาก เช่น พฤติกรรมแกล้งเพื่อนเพราะเป็นพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจนและมีผลกระทบมาก เนื่องจากทำให้เพื่อนๆ ไม่อยากเล่นด้วย ถูกครูดุและก่อให้เกิดผลกระทบที่ทำให้เด็กไม่อยากเข้ากลุ่ม แยกตัว เล่นคนเดียว เป็นต้น

2. วิเคราะห์พฤติกรรมที่ต้องปรับ โดยสังเกตว่าอะไรกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม โดยดูจากช่วงเวลา สถานที่ เหตุการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม รวมทั้งความถี่ของการเกิดพฤติกรรม

3. ตั้งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรม โดยแยกแยะพฤติกรรมออกเป็นพฤติกรรมย่อยๆ และเริ่มฝึกจากง่ายไปยาก เช่น การฝึกการขับถ่าย ต้องเริ่มจากเด็กเข้าใจคำสั่งสั้นๆ บอกได้ว่ารู้สึกปวดนั่งกระโถน นั่งโถส้วมได้ เป็นต้น การตั้งเป้าหมายต้องไม่สูงเกินความสามารถของเด็ก ค่อยๆ ฝึกไปที่ละขั้น หากพ่อแม่มีความเข้าใจพัฒนาการตามวัย เข้าใจธรรมชาติของลูกจะช่วยให้การตั้งเป้าหมายเป็นไปอย่างเหมาะสม

4. เลือกเทคนิคต่างๆ ในการปรับพฤติกรรม ได้แก่

1) **การจูงใจให้ทำพฤติกรรมที่ต้องการ** การจูงใจให้เด็กลงมือทำพฤติกรรมเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องพัฒนาตนเอง พ่อแม่หลายคนใช้การพูด สั่งให้เด็กทำ แต่ขนาดน้ำหนัก ขาดท่าทางที่ชักจูงทำให้เด็กไม่ทำในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ เมื่อเด็กไม่ทำตามก็ทำให้พ่อแม่อารมณ์เสีย ตามมาด้วยการใช้อารมณ์และการบังคับ ซึ่งทำให้เด็กต่อต้านและนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ ในที่สุด

การจูงใจทำได้หลายวิธี ดังนี้

☺ การใช้เหตุผล โดยให้เหตุผลที่เหมาะสมตามวัย เด็กเล็กใช้เหตุผลสั้นๆ ง่ายๆ เมื่อลูกเริ่มโตขึ้นพ่อแม่ฝึกตัวเองให้พูดกับลูกอย่างมีเหตุผลมากขึ้น รับผิดชอบต่อความคิดเห็นของลูกอธิบายให้เห็นผลที่จะเกิดตามมา การพูดอธิบายควรใช้เวลาพอสมควร อาจนั่งลงพูดคุยกัน สบายๆ ขณะที่พูดด้วย หลีกเลี่ยงการพร่ำบ่น

☺ การใช้ท่าทางจูงใจ โดยเฉพาะเด็กเล็กต้องจูงใจเด็กด้วยการจับมือให้ทำ เช่น บอกให้ลูกอาบน้ำ ต้องจูงมือเข้าห้องน้ำ ถอดเสื้อผ้า ช่วยดูให้อาบน้ำ เมื่อเด็กทำได้ดีชื่นพ่อแม่ก็ลดการช่วยเหลือลง

☺ มีท่าทีเอาใจจริงเอาใจ เวลาปรับพฤติกรรม พ่อแม่ต้องมีความปลอดภัย เมื่อบอกให้เด็กทำอะไร ต้องมีน้ำเสียงท่าทางจริงจังอย่างที่พูด ไม่ใช่อารมณ์ ไม่ใช่คำพูดรุนแรง เมื่อเด็กไม่ทำตามต้องมีวิธีที่จะแก้ปัญหา

☺ ทำให้เป็นสิ่งที่น่าสนุกน่าสนใจ ท่าทางของพ่อแม่ที่กระฉับกระเฉง ไม่เคร่งเครียดจะทำให้กิจกรรมที่ต้องทำน่าสนใจขึ้นแม้แต่กิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน หากพ่อแม่ทำให้สนุกสนานขึ้นจะจูงใจเด็กได้มากขึ้น

☺ การเบนความสนใจ ใช้ในกรณีที่เด็กกำลังสนใจในบางสิ่งที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากการหยุดทันทีทันใดอาจทำให้เด็กรู้สึกหงุดหงิดคับข้องใจจึงควรมีกิจกรรมทดแทนที่จะช่วยให้เด็กหันมาสนใจสิ่งอื่นที่เหมาะสมกว่าแทน

2) **การให้แรงเสริมทางบวก** เป็นการให้รางวัลเมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่ต้องการ เพื่อให้เด็กเกิดความพึงพอใจ และอยากทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ โดยมีหลักการดังนี้

- ◆ ควรให้แรงเสริมทันทีที่เด็กแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ
- ◆ เลือกแรงเสริมซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กชอบหรือพึงพอใจ
- ◆ การให้คำชมเชยต้องเหมาะสมกับความจริง และพูดให้ชัดเจนว่าพอใจ
- ◆ ควรเลือกแรงเสริมที่ไม่ใช่สิ่งของเข้ามาแทนที่แรงเสริมเดิม
- ◆ เมื่อเด็กเริ่มพฤติกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ ควรลดแรงเสริมลง และให้แรงเสริมในพฤติกรรมใหม่หรือพฤติกรรมที่ยากขึ้น



วิธีให้แรงเสริมทางบวก คือ การให้ความสนใจ โดยพ่อแม่ให้ความสนใจแก่พฤติกรรมที่เหมาะสมของเด็ก ด้วยการพูดคุย ทักทาย ยิ้ม สัมผัส กอด ซึ่งเป็นแรงเสริมที่ใช้ได้ผลดีมากในตัวเด็ก การให้คำชมเชย คำพูดและท่าทางของพ่อแม่ที่ชื่นชมพฤติกรรมของลูก จัดว่าเป็นแรงเสริมที่มีประสิทธิภาพมาก การมองพฤติกรรมที่ดี เลือกให้คำชมเชย แสดงให้เห็นความยอมรับของพ่อแม่ในตัวลูกทำให้ลูกมีกำลังใจทำในสิ่งที่ดี และ การให้รางวัล ซึ่งมีหลายวิธี เช่น ให้สิ่งของที่เด็กชอบ ให้เป็นดาวสะสม ให้ทำกิจกรรมที่เด็กชอบ หรือให้สิทธิพิเศษ เช่น ไปงานวันเกิดบ้านเพื่อน เป็นต้น

3) **การให้แรงเสริมทางลบ** การให้แรงเสริมทางลบเป็นการลงโทษเพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ ซึ่งการใช้การลงโทษต้องมีความระมัดระวัง เนื่องจากมีผลกระทบต่อจิตใจของเด็กโดยเฉพาะ การใช้ความรุนแรงซึ่งอาจหยุดพฤติกรรมหรือทำให้เด็กยอมทำตามได้ชั่วคราว แต่จะกลับไปทำพฤติกรรมเดิมอีกในที่สุด

วิธีให้แรงเสริมทางลบ

- ◆ การหยุดให้ความสนใจ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมพ่อแม่ควรจะลดการให้ความสนใจในพฤติกรรมนั้น ข้อควรระวังคือ พ่อแม่ไม่ควรโกรธเด็กจนไม่สนใจ ไม่รับรู้เด็กไปทุกเรื่องหรือเฉยเมยกับเด็กเป็นเวลานาน เช่น โกรธระงับลูก 3-4 วัน เป็นต้น
- ◆ การใช้เวลานอก เลือกใช้เวลาที่ได้กวนวายมาก ควบคุมตนเองไม่ได้ โดยแยกให้เด็กไปอยู่ตามลำพัง โดยนั่งนิ่งๆ ไม่ให้ทำอะไร และกำหนดเวลาที่เหมาะสม การใช้เวลานอกเพื่อการลงโทษจะไม่ได้ผลถ้าแยกเด็กออกไปแล้วยังให้เล่นหรือทำกิจกรรมอื่นๆ ได้
- ◆ การงดสิทธิบางอย่างที่ควรได้ โดยเฉพาะเด็กที่ชอบแยกตัวเอง เป็นการลงโทษโดยตัดสิทธิที่ควรได้ เช่น งดเล่นเกมในวันเสาร์ การตัดสิทธิต้องพอเหมาะกับความผิดไม่รุนแรงเกินไป และไม่ใช้การชู้เด็ก โดยไม่สามารถตัดสิทธิได้อย่างที่คาดโทษไว้
- ◆ การตี เป็นการลงโทษที่ใช้ได้เมื่อมีการตกลงบทบาบทลงโทษไว้ก่อน และต้องบอกเด็กให้ทราบถึงเหตุผลที่ทำให้เขาต้องถูกลงโทษ การตีด้วยอารมณ์เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องระมัดระวังและต้องแน่ใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้

////////////////////////////////////